

Houmous de carottes aux lentilles

Ingrédients

750g de lentilles blondes

300g de carottes (déjà épluchées)

Huile d'olive

1 cuil à café d'épices loubia

1 cuil à café de curcuma

1 cuil à café de graines de cumin

Sel

Coupez les carottes en rondelles.

Portez un grand volume d'eau à ébullition puis plongez-y les rondelles de carottes et les lentilles et laissez-les cuire pendant 20 minutes. Egouttez et laissez refroidir.

Mettez les carottes et les lentilles dans le mixer, ajoutez un filet d'huile d'olive, les épices loubia, le curcuma, Mixez et rectifiez la texture en ajoutant de l'huile d'olive petit à petit. Salez à votre gout et incorporez les graines de cumin.

Versez dans un pot refermable propre et sec et stockez au frigo.